

Jaargang 14 / juli 2024

nr. 2



Diverce

Adem in, adem uit

Een uitgave voor en door cliënten en naasten van de Dimence Groep



Cliëntenraden

Colofon

Diverce is een magazine voor en door (ex-)cliënten van de Dimence Groep. Het is een uitgave van de gezamenlijke cliëntenraden van de Dimence Groep. Het magazine wordt verspreid in publieke en gemeenschappelijke ruimtes in het werkgebied van de Dimence Groep.

Diverce verschijnt vier keer per jaar.

Redactie: Marjolijn Brandse, Susan van Oosten, Jaap Kolk, Chantal Driessen, Ageeth van der Lee, Mirjam Dijks, Henk Brouwer, Nathan van der Enk, Marleen Soethoudt
Eindredactie: Angela Vorstenbosch, Huub te Braake
Opmaak: Koen IJssel van het team communicatie van de Dimence Groep
Voor kant: Stockfoto
Druk: Bredewold
Verzending: Werk Leer Centrum Deventer
Redactieadres: Koetshuis, Brinkgreven t.a.v. A. Vorstenbosch Postbus 5003 7400 AS Deventer clienblad@dimencegroep.nl

Wil je Meedoen?

Wij hebben jou nodig om dit blad te vullen! Schrijf jij gedichten? Heb je een mooie foto? Of een (herstel)verhaal dat wij willen lezen? Stuur het in en verdien € 7,50 voor jouw bijdrage.

Redactieleden zijn van harte welkom! Mail naar: clienblad@dimencegroep.nl.

De eindredactie behoudt zich het recht om bijdragen te wijzigen of niet te plaatsen.

Inhoud

- 4 De biologische werking van ademen
- 6 Op adem komen
- 7 Overzicht activiteiten Adviesraad Cliëntenbelangen (ACB)
- 8 Inbit - werkplaats en winkel voor computernerds en dag in de Terp, Zwolle
- 9 De Groene kaart
- 11 Star en haar weg tot assistentiehond
- 12 Mindfulness wat heb je eraan?
- 14 Duidelijke taal
- 17 Henk Brouwer opent tentoonstelling
- 19 Ervarings- en herstelverhalen via InTalk van Mindfit
- 20 Op adem komen met COSA
- 25 Column 'Adem in, adem uit'

Wil je jouw bijdrage teruglezen in het volgende nummer? Stuur jouw bijdrage dan in vóór 15 oktober 2024. Thema is: Er op uit

We ademen in en ademen uit

Ontspanning en ademhaling zijn nauw met elkaar verbonden, waarbij het ene niet goed mogelijk is zonder het andere. Het was voor de redactie aanleiding om daar een themanummer over te maken. In de huidige wereld waarin we veel onzekerheid ervaren, kunnen angst en stress een rol spelen. Het is op zo'n moment erg belangrijk om de vicieuze cirkel te doorbreken. Daar kunnen handige ontspanningsoefeningen, mindfulness en ademhalingstrucs bij helpen. Je leest er hier meer over. Hopelijk helpt dit je verder.

Māār adem staat ook voor vertragen, verzuchten, bespiegelen... ook dat lees je in dit blad!

Veel leesplezier.

Jaap Kolk, namens de redactie.



Nieuwe leden in de redactie:

Nathan & Marleen.



Patiëntenraad Transfore

Henk Brouwer, de voorzitter van de PRT vertelt dat de raad aandacht had de afgelopen periode voor het rookbeleid, vanwege het feit de rechter een uitspraak heeft gedaan van over het rookbeleid van de GGz Eindhoven. Die uitspraak is vertaald door de werkgroep Rookvrij Dimence Groep voor de eigen situatie. Dit heeft tot effect dat Forence en de locatie FPA van 't Westerdok een rookplek aangewezen krijgen op het terrein. Hoe dit verder uitwerkt, moet nog blijken, want het moet zich goed verhouden met de (rokende en niet rokende) cliënten van de HIC van Dimence in Almelo.

De vorderingen van de verbouwing van de Rielerenk hebben onze aandacht gevraagd, evenals de ontwikkelingen rond HCBZ.

We hebben deelgenomen aan het Festival Forensische zorg in Utrecht. Daar is door ons als raad voorlichting gegeven aan andere organisaties. We waren ook bij het symposium van Transfore over grensoverschrijdend gedrag. We hebben daar diverse mensen te woord gestaan vanuit onze stand. We hebben ook twee beleidsmedewerker als gast ontvangen in de raad. Eerst Dirk Dijkslag voor het kwaliteitsjaarverslag en vervolgens Joanne Snijder voor de jaarplanning 2025.



We zijn heel blij dat de raad er twee nieuwe leden bij heeft.

Binnenkort plannen we nieuwe afdelingsbezoeken. We hopen jullie te ontmoeten!

Volg ons ook op:

Medezeggenschapsportaal: clienradendimencegroep.nl

client_medezeggenschapdimenceg
 clienradendimencegroep

dimence.nl/doelgroepen/naasten of transfore.nl/ondersteuning-voor-naasten

De biologische werking van ademen

Artikel



Wat is het?

Mindfulness is de vaardigheid om volledig aanwezig te zijn in het hier en nu. Daarbij niet te fel reageren en overweldigd raken door wat om je heen gebeurt. Het is iets wat je dagelijks kan trainen. [1]

Mindfulness is een staat van actief en open zijn in het heden. Deze staat is te omschrijven als het observeren van je gedachten en gevoelens zonder ze te betitelen als goed of slecht. [2] Zie artikel elders in dit blad: Mindfulness: wat heb je er aan?

Mindfulness is een type van meditatie waarbij je focust op intens bewust zijn van wat je waarneemt en voelt in het moment, zonder interpretatie of oordeel. [3] Mindfulness brengt je uit je hoofd en in je lichaam.

Wat zijn de effecten?

Wanneer je je bewustzijn volledig richt op je zintuigen, gedachten en emoties ben 'mindful'. Het is wetenschappelijk aangetoond dat wanneer je je brein hierin traint, je brein aan het herstructureren bent. [1]

Te veel plannen, problemen oplossen, dagdromen, negatief denken of willekeurige gedachten kunnen uitputtend zijn. Hierdoor is het aannemelijker dat je stress hebt, angsten, piekeren, vutloosheid of jezelf niet waardig voelen. Door mindfulness uit te oefenen kan je je aandacht hiervan verzetten en een interactie maken met de wereld om je heen. [3]

Hoe doe je het?

Meerder methoden bestaan om mindfulness uit te voeren.

- Aandacht geven via de 5-4-3-2-1-methode: neem 5 dingen waar die je kan zien om je heen. Bekijk 4 dingen in je omgeving die je kan aanraken. Beluister 3 dingen in je omgeving die je kan horen. Zie 2 dingen die je kan ruiken. Erken 1 ding dat je kan proeven
- Ademhalingsoefening 1: wanneer je negatieve gedachten hebt, ga dan zitten, haal diep adem en doe je ogen

dicht. Focus je aandacht op je adem zoals het in en uit je lichaam gaat. Dit slechts een minuut doen kan al helpend zijn. [3]

Ademhalingsoefening 2: deze is wat moeilijker om te doen en kan ook helpen.

- Adem 4 seconden diep in via je neus. Voel dat je ribbenkast uitzet.
- Houd je adem 7 seconden vast. En houd je mond daarbij dicht.
- Adem vervolgens in 8 tellen uit door je mond. Soms helpt het om een woessj-geluid te maken.
- Herhaal deze cyclus minimaal 4 keer. Langer mag altijd.
- Bodyscan: lig op je rug met je benen uitgestrekt en met je armen naast je met de handpalmen omhoog. Nu ga je je aandacht verleggen naar je lichaam. Begin bij je tenen en eindig bij je hoofd. Terwijl je dit doet, wees je dan bewust van sensaties, emoties of gedachten die op dat moment door je heen gaan.
- Meditatie: ga op een rustige plek zitten met je rug recht, voeten vlak op de vloer en je handen op je schoot. Adem in en uit door je neus en richt al je aandacht op je ademhaling. Wanneer je wordt afgeleid door een gevoel of gedachte, registreer dit even en verleg je aandacht weer op je ademhaling. [3] Meditatie kan je op verschillende manieren uitvoeren. Je kan ook met de benen gekruist voor je gevouwen zitten en hierbij je handen op je knieën leggen. Je kan ook languit op je rug liggen met een deken over je heen. Hierbij is het vrij wat je met je handen doet. Een andere manier om te beginnen met mediteren is om 3 keer diep in- en uit- te ademen. Daarna je ademhaling laten zoals het is. Tijdens het mediteren kan je een keertje opnieuw 3 keer diep in- en uitademen. Wat ook kan helpen is om eerst een beetje yoga te doen om wat te kalmeren voordat je gaat mediteren.

Het kan ook zo zijn dat geen van deze methoden werken. Dat

kan verschillende redenen hebben. Het kan zijn dat je jezelf te onrustig voelt om een van deze dingen te doen. Dan kan je eerst iets ontspannends doen voordat je aan een van deze andere dingen begint. Je moet voor jezelf uitzoeken wat werkt en welke methoden je niet zo leuk vind.

Waarom kan het niet werken?

Omdat je te onrustig bent.

Het werkt, maar je voelt het niet.

Klachten zijn:

- mijn gedachten zijn te wild om te temmen
- ik heb nog steeds stress, dus het werkt niet
- het is niet makkelijk

Mindfulness kan een negatief effect hebben op mensen die ontwijkgedrag vertonen. Mensen die angstig zijn of een depressie hebben vertonen vaak ontwijkgedrag. Ontwijkgedrag verslechtert relaties met andere mensen en versterkt gevoelens van lage zelfwaarde en laag zelfvertrouwen. Om hier iets mee te doen kan iemand het perspectief veranderen. Door om te schakelen van passief gedrag naar assertief gedrag. Hier komt het dilemma. Het gedrag van een persoon gaat van vermijden, bang en terughoudend over naar conflict en confrontatie. Dit kan schokkend zijn. Doordat mindfulness een slechte ervaring is, houdt het bestaande negatieve zelfbeeld van de persoon stand. [4]

Biologische aspect

Bewust ademen is goed voor je. Wanneer je in een hoge energie zit, kunnen ademhalingstechnieken je helpen kalmeren. [4]

Ons autonome zenuwstelsel is een menselijk orgaan dat automatisch allerlei lichaamsprocessen aanstuurt zoals spijsvertering, hartslag en ademhaling. Via de ademhaling kan je hierop invloed uitoefenen. Door dieper en trager te ademen kan je je hartslag en je bloeddruk verlagen. Door dit te doen kalmeert je bepaalde

biologische processen waardoor je kalmeert. [4] Het autonome zenuwstelsel bestaat onder andere uit het sympathische en het parasympatische deel. Het sympathische deel is het 'gaspedaal'. Dit deel is verantwoordelijk voor de vecht-of-vluchtreactie: het hart gaat sneller kloppen, ademhaling gaat sneller, de spieren spannen aan. Het lichaam is klaar om te reageren. Hier tegen over staat het parasympatische deel dat de 'rem' genoemd kan worden. Met dit deel kom je tot rust en verlaagt je hartslag en vertering van voedsel komt goed op gang. [4] zie artikel elders in dit blad: Ademen: waarom dan?

Koppeling met emoties

Als je een emotie sterk voelt ademen we snel en oppervlakkig. Dit werkt ook andersom. Door met opzet snel en oppervlakkig te ademen ga je je angstig en boos voelen. [4]

Bij een angst- en paniekstoornissen of bij een posttraumatische stressstoornis (PTSS) staat iemand constant in de vecht-of-vluchtmodus. Daarbij kunnen ademhalingsoefeningen helpen om weer in de ruststand te komen. Dit kan leiden tot minder slaapproblemen en flashbacks van nare gebeurtenissen. [4]

Nathan van Enk

Redactielid

[1] [Online]. Available: <https://www.mindful.org/meditation/mindfulness-getting-started/>.

[2] [Online]. Available: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/mindfulness>.

[3] [Online]. Available: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art20046356#:~:text=Mindfulness%20is%20a%20type%20of,moment%2C%20without%20interpretation%20or%20judgment.>

[4] [Online]. Available: <https://www.thewalkcenter.org/blog-posts/mindfulness-doesnt-work-for-me-what-now>.

Op adem komen

Adviesraad Naasten

De afgelopen periode moest de Raad die voor de belangen van Naasten opkomt 'op adem komen'. Door ziekte en allerlei besommeringen was het niet mogelijk om zoals anders, inzet te plegen voor 100%. Toch stond de Adviesraad niet stil.

We voerden gesprekken met directies van Transfore en Dimence, waren aanwezig met een informatiestand op het Congres 'Grensoverschrijdend gedrag' van Transfore, bezochten verschillende bijeenkomsten van de Denktanks Raalte en Deventer, sloten aan bij het Lerend Netwerk Naasten en zaten bij de selectie van de Familie Ervaringsdeskundige van Transfore. En dit lijstje is niet uitputtend.



Artikel



We hebben als Adviesraad Naasten 'een lange adem nodig' en zien geleidelijk verandering in de herkenning van de positie van naasten als het gaat om de behandeling van de cliënt. Zowel directie en beleidsmakers van Transfore als Dimence zijn ontvankelijk voor onze input om het naastenbeleid aan te scherpen. Dat geldt ook in het bijzonder voor medewerkers. De persoonlijke aandacht van directieleden doet ons deugd: we zijn gezien, gehoord en worden gewaardeerd voor onze inbreng. Het zegt genoeg, dat beide directeuren aangeven dat de Adviesraad Naasten geen wettelijke status nodig heeft, omdat onze rol vanzelf spreekt.

We gaan op de ingeslagen weg door. Tomeloze, net zolang tot iedere naaste gezien is, in welke vorm dan ook. Daarom jagen we het aan om deel te nemen aan themagroepen om andere naasten te ontmoeten. Onlangs mochten we kennis maken met iemand die deel nam aan de Zedengroep van Transfore. Zijn zoektocht naar andere naasten die hetzelfde was overkomen, sprak boekdelen. Dat moet veel eenvoudiger, toegankelijker en op veel meer andere noemers dan alleen 'zeden'. Kijk daarom nog eens naar cursussen van Impluz van de Dimence Groep voor naasten www.impluz.nl en naar de herstelcentra in de regio, waaronder Vriendendiensten die de cursus 'Kracht Langs de Lijn' hebben georganiseerd www.vriendendienstendeventer.nl

Kom op adem, allemaal komende vakantieperiode! Dan kunnen we er in het najaar weer fris tegen aan.

Overzicht activiteiten Adviesraad Cliëntenbelangen (ACB)

Overzicht



De ACB bezocht verschillende keren de locaties van Op Orde. Dit is een afdeling van WijZ waar mensen hun administratie, inderdaad, op orde krijgen! Veel mensen weten deze vorm van hulpverlening te vinden. De toeloop is soms zo groot dat de privacy bij de hulpverleningsgesprekken onder druk staat. De adviesraad heeft de directie hierover ingelicht en heeft verbetering gevraagd.

We hebben medewerkers van maatschappelijk werk Zwartewaterland en WijZ Kampen bezocht en hen verzocht de cliëntmedezeggenschap een plaats te geven binnen het werk.

In onze overleggen spraken we ook over ervaringsdeskundigheid binnen Jeugd ggz met betrokken teammanager.

In de nabije toekomst verandert de Dimence Groep de organisatie. Vanaf 1 augustus is er één moederorganisatie met twee dochters. De WMO Divisie is er daar één van.

Dat betekent dat Jeugd ggz afsplitst van de Adviesraad Cliëntenbelangen. Die verandering betekent veel voor ons, omdat we ons de afgelopen 2 jaar hebben ingezet om met jongeren en ouders te praten.

Vanwege die herinrichting van de organisatie krijgen Dimence en de WMO Divisie een andere naam. De ACB mocht daarover meedenken. We willen dat die herkenbaar is voor de klanten. Er is vertrouwen opgebouwd, en men weet ons goed te vinden. Dat moet zo blijven!

Jongeren zijn bereid om ons te vertellen wat ze van de activiteit of een behandeling vinden. Maar alleen als we ze opzoeken om met ons in gesprek te gaan. Die conclusie hebben we onlangs getrokken. Op proef hadden we een Pizzabijeenkomst georganiseerd, maar dat heeft niet tot resultaat geleid. Vandaar dat inzetten op aansluiten bij groepsactiviteiten en naar de vindplaatsen waar jongeren samenkomen gaan, zoals bij @Ease (www.@ease.nl) De vragen die we stellen, blijven dezelfde als voorheen: Wat zou beter kunnen? Wat viel er tegen? Wat zou je met ons willen delen? Heb je nog tips? Laat maar horen wat je vindt of kwijt wil over je behandeling.

Inbit - werkplaats en winkel voor computernerds en dag in de Terp, Zwolle



Vrolijke versierde borden wijzen de weg op de begane grond in de verzorgingsflat. Dat doet ook de senior receptionist, die ik nog ken van In Balans. Eerst nog een soos voor senioren passeren! Dan blijken er aan het eind van de gang enkele ruimtes vrijgemaakt te zijn voor Inbit.

Refurbishing, mooie naam voor het schoonmaken en herstellen van tweedehandse apparatuur, dat doet H. graag en gelukkig dat kan hier ook weer. Er is een speciale een ruimte ingericht voor het verwijderen van de oude data en het opnieuw plaatsen van nieuwe Windows software. Daar staan ook tafels waar dingen aan worden gerepareerd en getest.

Dan is er K., met een eigen geschiedenis, nu coördinator van Inbit. Hij zat in mijn loopbaantrainingsclubje. Fijn dat hij nu z'n werkplek gevonden heeft. A. en J. zijn er vanuit WijZ. Susan van de Adviesraad kom ik ook tegen, zij is onder de indruk van het aanwezige materiaal. Netjes opgestapeld, genoeg om de klanten digitaal verder te helpen.

Dan komt T. nog langs, eerdere coördinator Inbit. Het was zijn kindje, een computerwerkplaats neerzetten in Hasselt. Dat is nu werkelijkheid geworden bij WijZ in Zwolle. Over Hasselt en In Balans worden herinneringen opgehaald. Maar als ik het vergelijk is dit veel meer, meer ruimte, meer materiaal, meer mensen en zelfs een kleine eigen kantine.

Het is goed gelukt, mooie werkruimtes, één ruimte waar laptops, computers, beamers, beeldschermen, smartphones worden gereviseerd en één ruimte met allemaal tafels waar ze de webshop beheren, programmeren en de boekhouding verzorgen en één opslagruimte. Een leuke winkel met daarin een kleine balie voor vragen en waar je kunt afrekenen, aan klantenservice is blijkbaar ook gedacht. Eerlijk gezegd had ik zo'n mooie opzet niet verwacht. Voor elke dag kan een team goed aan de slag. Inbit is er voor alle mensen voor die een opstart nodig hebben naar ander (of tijdelijk) werk en waarvoor werken niet altijd vanzelfsprekend is.

Ik had zelf een Microsoft/outlook vraag. Daar kan je gerust mee langskomen. Iedereen wordt van harte uitgenodigd. Accent ligt meer op hergebruik van apparatuur dan op de software van computers en laptops, maar ook daarop krijg je antwoord.

Liesbeth

Lid adviesraad De kern/ WijZ/ Jeugd GGZ / Impluz



De Groene kaart



De Groene Kaart is een initiatief van Dimence Groep om iedereen in en om Dimence Groep te stimuleren om duurzame ideeën en initiatieven te ontwikkelen en te delen.

Ben of ken je iemand met een duurzaam idee, plan of initiatief dat je onder de aandacht wilt brengen? Nomineer dit plan, idee of initiatief dan voor de Groene Kaart om een steuntje in de rug te geven, om anderen te inspireren of om je waardering uit te spreken. Mail dat initiatief naar

duursaam@dimencegroep.nl. Elke kwartaal worden de inzendingen voor de Groene kaart beoordeeld door een vakkundige jury en wordt De Groene Bokaal uitgereikt aan het beste duurzame idee, plan of initiatief van dat kwartaal.

Groene Groet,

Susan Adviesraad Cliëntenbelangen
& **Joan** Ondernemingsraad



Zoek de 10 verschillen

Door: Henk Brouwer



Star en haar weg tot assistentiehond

Artikel



Star wordt opgeleid tot assistentiehond voor Mirjam vanwege haar autisme en PTSS

Toen de vorige Pointerklanken* op de mat viel waren wij – Star en Mirjam - op vakantie voor tien dagen, omdat er in huis een grote verbouwing gaande was, Mirjam kreeg een nieuwe keuken en badkamer, deze voorbereidingen zorgde bij haar voor veel spanning en dan was ik er ook nog. Dat was erg nieuw en wennen...

Die tien dagen zaten we vlak bij het bos en zijn bijna iedere dag het bos in geweest. Dat was erg leuk, vooral omdat ik mocht loslopen. Toen kwam ik nog regelmatig bij het vrouwtje kijken, nu denk ik daar anders over en mag ik niet los of er moet een hek omheen staan wat ik best stom vind.

Ook hebben we geoefend met 'gehoorzaamheid' zoals Mirjam dat noemt. Dan moet ik zitten en wachten of netjes meelopen zonder trekken. Ook moet ik is soms ergens gaan liggen en dan loopt ze een paar passen we. Voor wat lekkers wil ik best ver gaan hoor.

Na de vakantie zijn we weer gaan oefenen met wennen aan de dingen die assistentiehonden tegen kunnen komen. Zo ben ik mee geweest naar de psycholoog, daar moest ik mee een lift in en vooral veel wachten. Dat vind ik niet erg leuk, maar met een lekker kauwbotje lukt dat best aardig. Ook zijn we de stad in geweest en dat was gek. De duiven kwamen op mij af en dat vind ik best eng. Mirjam lachte mij

uit. We zijn ook wezen wandelen en hebben terrastraining gedaan met Nox. Uiteindelijk zat ik lekker op schoot. Ook heb ik gelogeed bij mijn oppas en dat was heel gezellig. Nu was het de laatste weken even rustig met trainen, want ik ben al loops. Ze zeggen dat dat best vroeg is met 27 weken.

Tot de volgende keer
Star en Mirjam

*Redactie: Clubblad van de Nederlandse Pointerclub



Mindfulness wat heb je eraan?



Bij mindfulness denk je al snel aan zweverig gedoe, dat is niks voor mij. Maar is dat echt zo? Of is mindfulness een manier om je te ondersteunen in zowel de spreekwoordelijke regen als zon in je leven te waarderen? Interview over Mindfulness met Marij Doornebosch, preventiemedewerker/trainer bij Impluz

Wat is mindfulness?

Mensen denken vaak dat mindfulness een ontspanningstraining is, dat is het niet. Mindfulness is een aandachtstraining waarbij je je aandacht brengt in het moment. We hebben veelal allerlei gedachtes over dingen uit het verleden of dingen die komen gaan. Vaak gaan we mee in al die gedachtes en nemen we ze heel serieus. Dit zorgt voor onrust en het zorgt ervoor dat we minder goed voelen hoe het eigenlijk met ons gaat. Bij mindfulness leer je je aandacht terug te brengen in het hier en nu. Dat gebeurt door je adem, je lichaam of je zintuigen in te zetten. Als je dan in het hier en nu bent, krijg je meer contact met je lijf en je gevoelens en kun je wat meer afstand nemen van al die gedachtes. Effect is vaak dat er meer rust en ontspanning ontstaat.

Kun je uitleggen hoe je je zintuigen inzet?

Zintuigen kun je goed inzetten om in het hier en nu te zijn. Alles wat je ziet, hoort en proeft is in het nu. Als je aan het

wandelen bent kun je heel veel gedachtes hebben. Als je dan je aandacht naar bijvoorbeeld de bomen brengt, kom je vanzelf in het moment, in het hier en nu.

Heel veel dingen doe we op de automatische piloot. Bijvoorbeeld: Je rijdt naar je werk en dan ben je er zomaar ineens. Tijdens het rijden ben je in gedachten over een gesprek dat niet leuk voor je was, iets dat komen gaat waar je tegenop ziet. Er zijn veel gedachtes en dat geeft onrust. Als je je aandacht uit die automatische piloot haalt door onderweg te kijken naar de omgeving, brengt dat je in het moment en haalt je uit die gedachtes.

Je komt van alles tegen in het leven waardoor je in je hoofd komt te zitten, veel gedachtes hebt en je ook niet meer voelt omdat je zo in je hoofd zit. Als je je aandacht in het nu brengt, ga je voelen hoe het op dit moment met je is. Als je in die automatische piloot blijft dan duw je die gevoelens weg maar ze willen er wel zijn. Die gevoelens gaan steeds harder roepen om gehoord te worden. Met mindfulness kun je gedoseerd naar je gevoel gaan. Zo heb je een anker waar je naar terug kan. Bijvoorbeeld even naar je lichaam, je voeten aan de grond voelen. Gevoelens kunnen heel spannend zijn als je ze gaat toelaten. Mindfulness helpt je daarbij.

Voor wie is mindfulness?

In principe is mindfulness voor iedereen geschikt. Uit ervaring weten we dat sommige situaties geen geschikt startpunt zijn voor de training. Wanneer je midden in een onrustige periode zit zoals een scheiding of het overlijden

van een dierbare, is er vaak geen ruimte om de oefeningen op te pakken. Dan kun je beter starten op een moment dat je in iets rustiger vaarwater zit. Daarnaast is het af te raden om te starten wanneer je in een acute fase zit van een depressie, verslaving, een vorm van psychose of (verwerken van een) traumatische ervaring. Bij Impluz bieden we laagdrempelige, preventieve trainingen voor alle inwoners van de gemeente die subsidie verzorgen voor de training. We doen altijd een intake om te kijken of het passend is. Wanneer iemand al ergens in behandeling is, adviseren we altijd te overleggen met de behandelaar of het passend is binnen de behandeling. Als je mindfulness regelmatig beoefend brengt het je stresssysteem en alarmeringssysteem omlaag. Het is wel belangrijk om mindfulness regelmatig te beoefenen. Net als je spieren in de sportschool, train je aandacht in het hier en nu door mindfulness.

Wat doet mindfulness?

Het maakt je bewuster hoe het in je lichaam is, hoe het met je emoties is, je merkt eerder signalen op, je raakt bewuster van patronen, welke gedachtes er zijn. Bijvoorbeeld als je moeite hebt met grenzen stellen en nee zeggen dan raak je je meer bewust van het moment dat je ja zou willen zeggen. Je kan even op de pauze knop drukken en van een afstand kijken, een andere beweging maken, waardoor je een andere keuze kan maken die beter voor je is. Dit helpt om oude patronen die niet helpend (meer) zijn te doorbreken.

Het leert je ook over gedachtes. De meeste gedachtes zijn negatief. Voor je het weet neem je al die gedachtes serieus. Door afstand te nemen leer je de gedachtes niet meer zo serieus te nemen. Het gaat ook over compassie voor jezelf en anderen. Vaak hebben we een kritische stem in ons en bij mindfulness leer je milder te zijn voor jezelf en daarmee ook voor anderen. Bijvoorbeeld bij de

mindfulness beoefening ben je kritisch dat je afgeleid bent, dan leer je mild en vriendelijk weer terug te gaan naar het hier en nu, zonder oordeel. Als je bijvoorbeeld een psychische kwetsbaarheid hebt, helpt mindfulness je te accepteren dat er allerlei gevoelens zijn over je kwetsbaarheid, bijvoorbeeld dat je meer rust nodig hebt dan anderen, dat je verdrietig bent over je kwetsbaarheid. Daarmee komt er ruimte voor acceptatie van je gevoelens over je psychische kwetsbaarheid.

Wat levert mindfulness je op?

Meer contact met jezelf, meer mildheid naar jezelf, meer compassie voor jezelf. Uiteindelijk kan het effect zijn meer rust, meer acceptatie van hoe het in dit moment met je is. Doordat je de nare gevoelens gaat toelaten kun je ook de fijne gevoelens meer gaan ervaren. Als je nare gevoelens afsluit, sluit je ook de positieve gevoelens af.

Tot slot, waar kan je een mindfulness training volgen?

Bij Impluz is iedereen welkom zonder indicatie of verwijzing. Tijdens de telefonische kennismaking kijken we samen of het passend is. Naast mindfulness training geven we bijvoorbeeld ook de training "Leef". Dit is een training gebaseerd op de ACT (acceptance commitment therapie) en daar wordt ook gebruik gemaakt van mindfulness. Ook zijn er particuliere aanbieders. Sommige ziektekostenverzekeraars vergoeden een mindfulness training.

Bij Impluz zijn de trainingen gratis. www.impluz.nl

Bedankt voor dit interview Marij en een inkijkje in Mindfulness.

Duidelijke taal

Artikel



Begrijp jij het nog wel? Op vakantie voel ik me soms zo'n sukkel als ik helemaal niet begrijp waar die mensen zo mega snel over praten in het Frans of Duits. Een paar woorden begrijp ik wel, maar verder snap ik er niks van en dan gok ik waar ze het over hebben. In Nederland kan ik me soms ook wel zo voelen als in sommige wachtruimtes affiches hangen met ingewikkelde woorden. Of als ik een mail krijg met ingewikkelde termen, of een stukje uit mijn dossier zie vol abracadabra. Het is soms om gek van te worden.

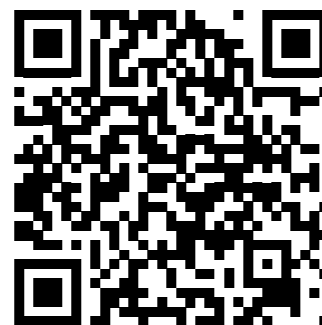
Daarom is de cliëntenraad van Dimence gaan vragen om folders en teksten op de website veel duidelijker te gaan maken. Zodat iedereen de tekst kan begrijpen en er minder moeilijke, lange teksten worden verstuurd met ouderwetse woorden. Een van de standaardvragen is dus nu: "is deze taal wel B1?"

B1 staat voor het taalniveau van de tekst. Zo'n 80 tot 90% van de mensen zou een tekst met het niveau van B1 kunnen begrijpen. Een tekst op het niveau B1 lijkt een beetje op spreektaal en heeft geen 'dubbelzinnige' woorden. Vaak is men gewend om teksten in de GGZ op niveau C1 te schrijven, dit begrijpt maar 15% van de mensen. Dat is echt

heel erg weinig, ook lang niet alle medewerkers zullen een C1 tekst begrijpen.



Daarom geven wij nu soms advies bij bijvoorbeeld nieuwe folders en de website van Dimence om teksten makkelijk leesbaar te maken. Maar er zijn ook nog dingen die jou kunnen helpen als je lastige woorden tegenkomt. Op vakantie kan **Google Translate** je held zijn. Deze app installeer je op je telefoon en als je op het foto symbooltje klikt in de app, dan kan je via je camera ter plekke de menukaart vanuit allerlei talen rechtstreeks naar het Nederlands vertalen. Zo voorkom ik dat ik ooit nog 'callos a la madrileña' bestel in Spanje.



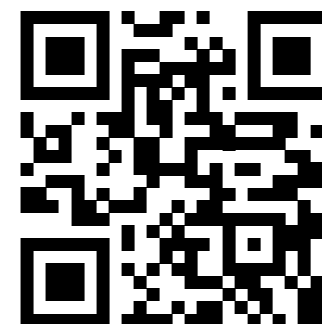
Scan de QR code



Lees Simpel app

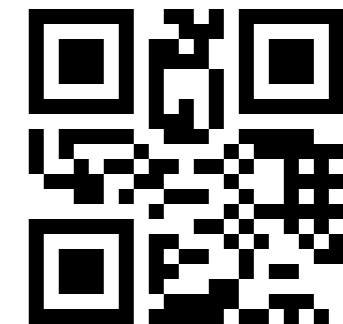
Als je een lastige brief krijgt, of deze tekst te lang vindt dan is er een andere handige app voor jou. De **Leessimpel-app** maakt van elke tekst een samenvatting in een paar zinnen. Leessimpel gebruikt AI (kunstmatige intelligentie) om de tekst te lezen en samen te vatten. Hele slimme computers dus, maar Leessimpel slaat geen gegevens op zeggen ze op hun website: www.leessimpel.nl

Pas wel altijd op met informatie digitaal delen, het is handig om je eigen gegevens zoals je naam en adres en/ of sofinummer (of bankgegevens) eerst onherkenbaar te maken voordat je een foto deelt. Zo kan er nooit misbruik van jouw gegevens worden gemaakt.



Scan de QR code

Als laatste tip geven we als beleidscommissie de website www.steffie.nl. Op deze website worden heel veel lastige onderwerpen op een duidelijke manier uitgelegd. Elke dag wordt er ook goed nieuws geplaatst en via deze website kan je stickers met een QR-code bestellen om ingewikkelde brieven retour-afzender te sturen.



Scan de QR code

Heb jij een goed idee, laat het dan weten aan de cliëntenraad! Wie weet kunnen wij er iets mee en schrijven we er de volgende keer een stukje over in de Diverce.

Beleidscommissie Dimence

Durf jij met mij!?

Artikel



Toen destijds de Centrale Cliëntenraad van de Dimence Groep voorstelde aan de Raad van Bestuur om aan te haken bij de datingsite Durfjijmetmij! reageerde de bestuurder, daar niet voor te voelen. 'We willen bij toch inclusie en toch geen aparte datingsite voor de ggz'. Terecht! Maar uit verhalen was al gebleken dat sommige mensen geen prettige ervaringen hadden via reguliere sites.

De vraag 'uit het veld' van behandelaren en begeleiders om aan te haken bij de gratis ontmoetingsite voor mensen met psychosociale of psychiatrische problematiek 'Durf jij met mij?' werd steeds luider. Kortom tijd om deze voorziening ook beschikbaar te maken voor mensen die begeleiding of behandeling krijgen van de Dimence Groep!

Inmiddels is de Dimence Groep al een paar jaar lid en hebben zich veel deelnemers gemeld. Behalve elkaar te ontmoeten voor activiteiten, is het ook mogelijk om vriendschappen en relaties te starten.

Ben jij nog geen lid? Meld je bij [Durfjijmetmij.nl](https://durfjijmetmij.nl) Kom op een laagdrempelige en makkelijke manier in contact met nieuwe mensen. Iedereen verdient per slot een kans op liefde en/of vriendschap. Om gebruik te mogen maken van deze ontmoetingsplek, moet je ingeschreven zijn bij de Dimence Groep.

Durfjijmetmij.nl bestaat inmiddels ruim 10 jaar en heeft al voor veel vriendschappen en liefdeskoppels gezorgd. Met meer dan 6700 actieve leden ben je verzekerd van een goede eerste stap.

Je vindt Durfjijmetmij! ook op Instagram en Facebook. Sinds kort op ook LinkedIn.



**DURF JIJ
MET MIJ**

Henk Brouwer opent tentoonstelling

Portret



Voorzitter Patiëntenraad Transfore geportretteerd

Op woensdag 7 augustus komt de tentoonstelling 'Intersekse- 1 op de 90' naar het Stationsplein in Deventer. Wethouder Lars Wijnhoud en voorzitter van de patiëntenraad Transfore Henk Brouwer (één van de geportretteerde) doen om 16.30 uur de officiële opening van de tentoonstelling.

De tentoonstelling toont beelden en vertelt het verhaal van 21 intersekse personen tussen de 2,5 jaar en 81 jaar oud. Zij zijn bereid met hun onderbelichte verhaal naar buiten te treden. Journalist Lara Aerts interviewde de geportretteerden, fotograaf Ernst Coppejans maakte de prachtige beelden en stichting Open Mind produceerde de tentoonstelling en het magazine. De tentoonstelling is tot en met 28 augustus op het Stationsplein in Deventer te bekijken.

Henk Brouwer kwam er op zijn 35ste achter dat hij het Syndroom van Klinefelter heeft, dit is een chromosoom afwijkingen, hierdoor heeft hij één vrouwelijk chromosoom te veel, wat resulteert in verschillende problemen in zijn lichaam.

Door zijn Klinefelter valt hij onder de paraplu van intersekse en is sindsdien uitgegroeid tot een ware ambassadeur voor de intersekse personen. Hij heeft al verschillende keren op de boot tijdens de Canal Pride in Utrecht en Amsterdam gestaan en ook loopt hij ook regelmatig mee met de verschillende Pridewalks in Nederland.

Intersekse staat voor de i uit LHBTQIA+. Een grote groep Nederlanders is geboren met een lichaam dat anders is dan we gewend zijn bij man of vrouw. Deze mensen hebben kenmerken van beiden. Bij deze groep mensen leeft de wens om het maatschappelijk bewustzijn over intersekse en het bestaan van seksediversiteit te vergroten.



Voor meer informatie kijk op:
www.stichtingopenmind.nl/intersekse
www.seksediversiteit.nl

Anagram

Met Susan



Elk in te vullen woord is een anagram van zijn omschrijving.
Gelijke cijfers zijn gelijke letters. Bij de juiste invulling ontstaat onderin de balk de oplossingszin.

Puzzel jezelf naar een hoger niveau, put uit licht en kracht en stuur ons je oplossing toe. **Maak kans op een cadeaubon van 20 euro.** We kiezen een winnaar uit de goede inzendingen. clienblad@dimencegroep.nl

Winnaar vorige puzzel: **Aniek Vosman**



InTalk

Ervarings- en herstelverhalen via InTalk van Mindfit

Op InTalk vertellen mensen hun verhaal over uitdagingen, tegenslag of verlies in hun leven. Soms lijkt een verhaal ook een beetje jouw verhaal

'Ik kan meer dingen wél dan niet'

Jos' ervaringsverhaal over laaggeletterdheid en leren op latere leeftijd
Jos was vroeger geen uitblinker op school en zat daarom achterin de klas.

Ook een oogbeschadiging geeft hem achterstand. Praktijkonderwijs past hem goed, maar het niet goed kunnen lezen en schrijven blijkt een blijvende handicap. Zowel op zijn werk als privé. Jos wordt een meester in smoezen en bedekt zijn schaamte. Jarenlang gaat hij niet van huis zonder mitella en ontvlucht situaties waar hij moet kunnen lezen of schrijven. Tot hij besluit op cursus te gaan. Naast nieuwe vaardigheden leert hij daar vooral beseffen dat niemand alles kan en dat er meer is wat hij wél kan, dan niet.



'Ik leerde woorden geven aan wat ik heb meegemaakt'

Sylvia's ervaringsverhaal over doorbreken van huiselijk geweld door generaties heen. Het woord 'multiprobleem gezin' voorbij, noemt Silvia het gezin van haar jeugd in goed Amsterdams eerder een 'tyfusbende'. Misbruik en geweld tekenen meerdere generaties, ook het gezin van 10 kinderen waar Silvia als jongste dochter opgroeit. Jarenlang spreekt ze er met niemand over. Maar ze merkt direct als er iets aan de hand is met iemand anders. Zo ontmoet ze vele klanten in de modewinkel waar ze werkt, waar ze wél ervaringen mee deelt. Uiteindelijk leidt dit tot het besluit een opleiding ervaringsdeskundigheid te volgen om meer te kunnen betekenen in situaties van huiselijk geweld. 'Nu ik mezelf beter begrijp, heb ik de smetvrees minder nodig'



Emma's ervaringsverhaal over inzicht in haar smetvrees

Emma zit al langer niet lekker in haar vel als haar drang naar controle zich gaat richten op hygiëne. Van poetsen, de was doen, opnieuw de was doen tot eindeloos handen wassen... Emma's leven komt in het teken te staan van smetvrees. Daarvoor krijgt ze medicatie en therapie. De echte eye-opener is de diagnose ASS, die zij op latere leeftijd krijgt. De inzichten die haar dat geven, maken haar controledrang minder 'nodig'.



Puzzelwoorden:

- 1 tnroegonz
- 2 unhgocitl
- 3 eetsjtun
- 4 gicverthiln
- 5 aexnrle
- 6 psogatnmm
- 7 zne
- 8 duemssinfn
- 9 eaittedm
- 10 edmleanha
- 11 telsnseuyl

1			5	2			1		6	5		
2					8			2		5		
3		3	2			5		4				
4			6	1					2		5	
5	1	6					6	5				
6			5	2	3						5	
7			6	5								
8	7			5			8		5			3 3
9		7	6			2		2				
10				6	7				6	5		
11			6			5	3		8	3	2	

Oplossing

5 6 6 7 4 6 1 8 3 2



Scan de QR-code en luister meer!

Op adem komen met COSA

Artikel



COSA: professionals en vrijwilligers helpen zedendaders uit een sociaal isolement

COSA omvat een programma om zedendaders opnieuw te laten meedoen in de maatschappij. Speciaal hiervoor opgeleide vrijwilligers vormen samen met professionals een netwerk rondom een dader. Het streven is om deze persoon uit een sociaal isolement te halen. Het motto van COSA is: "Geen nieuwe slachtoffers, geen geheimen".

Je leest het wel eens in de krant: op het moment dat bekend wordt dat er iemand die een zedendelict heeft gepleegd in een straat woont, of gaat wonen, dan is de hele buurt in rep in roer. Veel buurtbewoners zien een zedendader liever vertrekken uit hun wijk. De maatschappij heeft, terecht of niet, een sterke mening over mensen die op het gebied van seksueel grensoverschrijdend gedrag over de schreef zijn gegaan. Re-integratie van zedendaders moet om meerdere redenen zeer zorgvuldig worden aangepakt.

Cirkels

Vanuit Canada is in 2009 een methodiek overgewaaid om zedendaders te helpen volwaardig terug te keren in de maatschappij, COSA. Deze afkorting staat voor Cirkels van Ondersteuning, Samenwerking en Aanspreekbaarheid. Vrijwilligers en professionals vormen een netwerk ('cirkels') om een zedendader. Bij COSA wordt een zedendader aangeduid als 'kernlid'. Het doel is een sociaal isolement te voorkomen en inclusie (erbij horen) te bevorderen. Marijke Bijlsma werkt bij Reclassering Nederland (regio Oost) als cirkelcoördinator van COSA. Marijke zegt: 'In veruit de

meeste gevallen van zedendelicten heeft de dader een achtergrond met sociale problematiek en eenzaamheid. Inmiddels hebben we vijftien jaar ervaring met COSA. Uit de cijfers blijkt dat deelnemers tachtig procent minder kans hebben om in herhaling te vallen. Je kunt dus wel stellen dat deze aanpak werkt.'

Criteria

COSA wordt gefinancierd vanuit Justitie en uitgevoerd door Reclassering Nederland. Er is wel een zogenaamd reclasseringstoezicht maar de uitvoering van COSA wordt gecoördineerd door een cirkelcoördinator. COSA staat los van het reclasseringstraject. Ook de behandeling van psychische stoornissen vindt niet binnen COSA plaats, maar bijvoorbeeld bij Transfore, forensisch ggz. Marijke somt de criteria voor deelname op: 'Het kernlid moet erkennen wat hij/zij heeft gedaan, geen zware psychische of persoonlijkheidsstoornissen hebben, het IQ moet aan bepaalde waarden voldoen, het kernlid moet minimaal een jaar een juridisch 'kader' hebben. Dat betekent een veroordeling met daarbij voorwaarden die de rechter heeft gesteld, zoals behandeling en een reclasseringstoezicht. Ook mensen met bijvoorbeeld een TBS kader. Tot slot moet het recidive risico gemiddeld tot hoog zijn, dat wil zeggen dat de kans dat het kernlid opnieuw zedendelicten pleegt groot is.'

Binnen- en buitencirkel

Bij COSA maakt het kernlid deel uit van een 'cirkel' met drie tot vijf vrijwilligers. Daar omheen is een kring van de betrokken professionals. Dit sociale netwerk vormt de steun en begeleiding voor een kernlid om de eerste stappen in de maatschappij te zetten. 'Een van de eerste

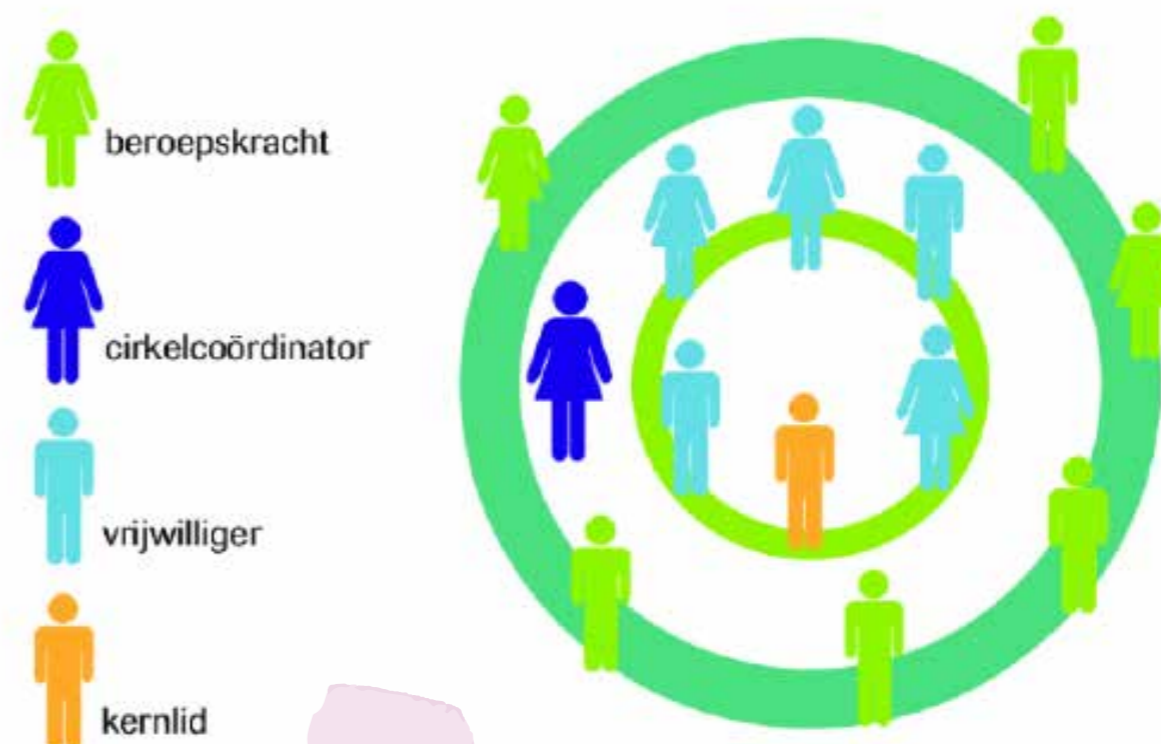
acties van de vrijwilligers is vaak om een whatsapp-groep te maken. Veel kernleden hebben nog nooit in een whatsapp-groep gezeten en dit is dan volledig nieuw voor ze,' weet Marijke. Vrijwilligers zijn, samen met het kernlid, onderdeel van de zogenaamde binnencirkel. Zij doorlopen een tweedaagse training voordat ze in een cirkel worden ingezet. De kring van vrijwilligers rond een kernlid spreekt eerst zonder het kernlid af om te kijken of het onderling klikt. Daarna volgt een afspraak met het kernlid erbij en de COSA-coördinator. 'Dit vindt plaats op neutraal terrein, zoals een buurthuis,' aldus Marijke Bijlsma, 'dit is altijd wel een spannend moment, maar is ook mooi. De meeste kernleden hebben alleen contact met professionals, dat is een heel ander contact dan met vrijwilligers. Kernleden zijn meestal verbaasd dat zoveel mensen zich vrijwillig om hen bekommeren.'

De buitencirkel bestaat uit beroepskrachten die betrokken zijn bij het kernlid. Dit kunnen zijn behandelaars, reclassering, psychologen en bijvoorbeeld professionals vanuit het begeleid wonen. Ook een wijkagent maakt deel uit van de buitencirkel rond een kernlid. De binnencirkel van vrijwilligers zijn opgeleid om naast inclusie (erbij horen) ook risico's op terugval te signaleren en te bespreken met het kernlid. Risicosignalen worden gedeeld met de cirkelcoördinator en die deelt ze met de

professionals. 'Maar,' zo benadrukt Marijke, 'transparantie en vertrouwen is enorm belangrijk in het traject. Er wordt vanuit de binnencirkel géén informatie gedeeld zonder dat het kernlid op de hoogte is gebracht.' Daarnaast stimuleren de vrijwilligers het kernlid om zelf de moeilijke momenten en eigen risicosignalen te bespreken met de professionals. Eventueel met ondersteuning van de cirkelcoördinator.

De praktijk

Bij de start van COSA komt de groep, kernlid en vrijwilligers, één keer per week bij elkaar. Zij ondernemen verschillende activiteiten waaronder wandelen, op een terrasje zitten of men spreekt bij het kernlid thuis af. Voorop staat dat iedereen er zich oké bij voelt. Soms gaan vrijwilligers ook bijvoorbeeld mee naar een sportschool of een andere sociale activiteit om het kernlid over een drempel te helpen als deze bijvoorbeeld moeite heeft met sociale situaties. Het kernlid moet uiteindelijk wel over zijn delict aan de vrijwilligers vertellen. Openheid en transparantie is belangrijk. Marijke zegt: 'Het verhaal vertellen aan vrijwilligers is natuurlijk anders dan aan professionals. Bij vrijwilligers komen er soms emoties los, ook met tranen. Dat de vrijwilligers daarna aangeven wel verder te willen, geeft het kernlid, dat veel met afwijzing te maken heeft gehad, meer zelfvertrouwen'.



Leermoment

Geralda (68 jaar) is een kleine tien jaar vrijwilliger bij COSA. Ze heeft een achtergrond in het onderwijs en de zorg. Voordat Geralda bij COSA aan de slag ging, was ze vrijwilliger bij de palliatieve thuiszorg. Daar zorgde ze voor terminale patiënten thuis. 'Bij COSA is het uitgangspunt de eigen verantwoordelijkheid van het kernlid,' zegt Geralda 'dat spreekt mij aan. De eigen regie in het leven behouden is voor iedereen belangrijk. Ook als mensen een misstap hebben begaan, kunnen ze daar goed uit komen.' Veel kernleden hebben een stoornis in het autistisch spectrum en hebben nauwelijks sociale contacten. Kernleden leren dan niet hoe ze met andere volwassenen om moeten gaan. Voor deze kernleden is de COSA-groep een leermoment, volgens Geralda: 'Met de andere vrijwilligers praten we ook over wat er gebeurt in onze eigen levens. Het kernlid ziet en hoort hoe wij daarover praten en hoe we op een gezonde manier met een bepaalde situatie, en met elkaar, omgaan. Ook bijvoorbeeld bij welke gelegenheden je een cadeautje of een kaartje voor iemand koopt. Dat helpt enorm in het proces.'

Feedback

Bij aanvang van de cirkel spreekt de groep altijd als gehele binnencirkel af. Na een periode kan het ook zo zijn dat vrijwilligers individueel of met minder vrijwilligers afspreken. Als het kernlid steeds meer zijn eigen leven op kan pakken, en zijn de vrijwilligers minder nodig voor sociaal contact, dan kan er overgegaan worden naar één vrijwilliger. Dit noemen wij de zogenaamde mentorfase. De andere vrijwilligers nemen afscheid. Heeft het kernlid zijn leven weer op de rails en zijn doelen bereikt dan is het moment dat ook zijn mentor stopt. Dan kan COSA worden afgerond. Al deze overgangen worden in samenspraak met de hele cirkel besproken door de cirkelcoördinator. Tijdens het

hele traject wordt er eens per drie maanden geëvalueerd. Marijke Bijlsma: 'Alle feedback van de vrijwilligers wordt voorgelegd aan het kernlid. Als coördinator ben ik er om de groepsdynamiek aan te sturen en risicosignalen op te merken. Uiteraard leg ik dit ook allemaal vast in een rapport.' In regio Oost (provincies Overijssel en Gelderland) zijn er vijf COSA-coördinatoren werkzaam, in heel Nederland veertien. De vijf coördinatoren in regio Oost zijn in totaal bij 26 cirkels betrokken.

Waardevol

COSA is altijd op zoek naar vrijwilligers die zedendaders via dit programma een tweede kans willen geven. Na de tweedaagse training blijft COSA de vrijwilligers coachen. Geralda is vrijwilligerswerk bij COSA gaan doen omdat ze, zoals ze zelf zegt, 'iets wilde doen om deze mensen beter te begrijpen: 'Ik leer er enorm veel van, ook al loop je soms tegen grenzen aan. Het is ontzettend waardevol. Bij sommige kernleden heb ik in het begin het idee dat het niet goed komt, maar dan blijkt toch dat COSA een begin van veranderingen in contacten met familie en werk kan zijn. Door de aandacht van de vrijwilligers krijgen de kernleden meer zelfvertrouwen, dat werkt op alle gebieden positief door. Wij kunnen alleen maar stimuleren, kernleden moeten het verder zelf doen. De onderlinge verbinding behouden vraagt veel van je, maar levert ook veel voldoening op.' Marijke Bijlsma is trots op de successen van de COSA-methode: 'Geen nieuwe slachtoffers, dat is het doel.'

Voor verdere info www.reclassering.nl

<https://www.reclassering.nl/over-de-reclassering/hoe-wij-werken/aanpak-zedendaders/cosa/>

Ageeth van der Lee

Even Voorstellen – Marleen

Het is bijzonder hoe dingen soms op hun plek vallen. In mijn zoektocht naar herstel, ben ik overspoeld met oefeningen om tot rust te komen. Van yoga nidra tot meditatie en van body scans tot het in het leger gebruikte 'box breathing'. Hoewel het een mij beter hielp met rust dan het ander, hielp het mij niet van mijn extreme vermoeidheid af.

Belangrijke adressen

Centrale Cliëntenraad
centraledientenraad@dimencegroep.nl
Coach/adviseur: Huub te Braake
06 139 467 31

**Adviesraad Cliëntenbelangen
Maatschappelijke Dienstverlening de Kern/Jeugd ggz/WijZ Welzijn/Impluz**
adviesraad@stdekern.nl
Coach/adviseur: Huub te Braake
06 139 467 31

Cliëntenraad Mindfit
clienraad@mindfit.nl
Coach/adviseur: Huub te Braake
06 139 467 31

Patiëntenraad Transfore
patientenraad@transfore.nl
Coach/adviseur: Huub te Braake
06 139 467 31

Cliëntenraad Dimence bestaande uit:
beleidscommissie
beleidscommissie@dimence.nl
Coach/adviseur: Rudger van Calker
06 123 117 56

basiscommissie Almelo en omstreken
basiscommissiealmelo@dimence.nl
Coach/adviseur: Rudger van Calker
06 123 117 56

basiscommissie Deventer en omstreken
basiscommissiedeventer@dimence.nl
Coach/adviseur: Rudger van Calker
06 123 117 56

basiscommissie Topreferente GGz
basiscommissietop@dimence.nl
Coach/adviseur: Angela Vorstenbosch
06 120 569 28

basiscommissie Zwolle en omstreken
basiscommissiezwolle@dimence.nl
Coach/adviseur: Rudger van Calker
06 123 117 56

Adviesraad Naasten
adviesraadnaasten@dimencegroep.nl
Coach/adviseur: Huub te Braake
06 139 467 31

Algemeen
secretariaatclientmedezeggenschap@dimencegroep.nl

Voorstellen



En misschien zijn ademhalingsoefeningen dat ook wel. Niet het doel, maar een middel om er te komen. Een 'taartpuntje', zoals ik het sinds mijn behandeling bij Dimence/Alkura ben beginnen te noemen.

Mijn naam is Marleen en ik ben bij Dimence (Alkura) in behandeling voor mijn aanhoudende en extreme vermoeidheid. Maar wat ik nog meer ben is een enthousiaste 'meid' van 31 die staat te popelen om weer te kunnen leven in plaats van overleven. Wat is het dan ook fijn om in deze fase van mijn behandeling te kunnen zeggen dat ik sinds dit themanummer redacteur ben bij Diverce. Ik heb heel veel zin om weer in de pen te klimmen en meer over de Dimence Groep breed te horen.

En ook al zijn ademhalingsoefeningen niet de kern geweest van mijn behandeling, is het fijn om tussen alle indrukken van therapie door soms weer even rust te vinden. Mijn hoofd maakt namelijk snel overuren. Ik snoep nog even van een taartpuntje, namasté!

Marleen

Geestelijke verzorging

Op zoek naar ruimte om verder te gaan

Soms loop je rond met vragen en gedachten, die niet zomaar weggaan. Die je misschien zelfs belemmeren in je dagelijkse leven, zodat je niet verder kunt. Dan is het fijn om met iemand te praten, die naar je luistert en met je meedenkt. Je krijgt nieuwe inspiratie en je voelt ruimte om je vragen en gedachten op een andere manier te bekijken. Een geestelijk verzorger kan je hierbij helpen en gaat met jou op zoek naar dat wat jou kracht geeft. Pasklare antwoorden zijn er niet, maar al pratend kan er ruimte ontstaan, waardoor je verder kunt.

Hoe werken wij

Geestelijk verzorgers helpen jouw levensverhaal te verbinden aan (levensbeschouwelijke) krachtbronnen. Dit doen we samen met jou, soms in een groep en soms individueel. Je kunt denken aan krachtbronnen zoals natuur, religie, kunst, poëzie, muziek en relaties.

Wat kan je van ons verwachten?



Groepsgesprekken



Persoonlijke gesprekken



Rituelen



Bijeenkomsten



Column 'Adem in, adem uit'

'Ga om te beginnen goed zitten: stevig op je stoel, beide voeten op de grond.' De een schuift wat onwennig heen en weer, de ander sluit haar ogen. We zijn in het Dominicanenklooster, een statig gebouw op loopafstand van de kliniek aan de Grasdorpstraat in Zwolle. Om de week zitten we hier met een groepje voor de stiltetraining, en als geestelijk verzorger in opleiding mag ik het vandaag leiden.

We steken een kaars aan, delen iets van wat ons bezighoudt, en zoeken vervolgens een plekje in de kerk om tien minuten stil te zijn. Om ons heen is veel te zien: op de vloer zijn voorstellingen uit de natuur gelegd in mozaïek en door de hoge ramen valt het licht in allerlei kleuren naar binnen.

Ik zie het allemaal, maar waar ik op focus is mijn ademhaling. Ik adem iets dieper in dan ik normaal zou doen, en iets verder uit. Terwijl ik zo op mijn stoel zit, hoor ik hoe op straat een auto toetert, een stratenmaker iets roept naar zijn collega en twee honden naar elkaar blaffen. Door zelf stil te zijn, vallen zulke geluiden extra op.

En ook in mijzelf 'hoor' ik van alles: mijn benen mopperen dat ze spierpijn hebben van het onkruid wieden van gisteren en mijn wangen gloeien nog na van de zon. In mijn hoofd is het druk: ik denk aan een gesprek dat ik net heb gevoerd, maak ondertussen in gedachten een boodschappenlijstje voor vanavond en – oja. Ik ben nu hier. Adem in, adem uit. Langzaam word ik rustiger en kom ik tot mijzelf.

Column



Als de stilte voorbij is wisselen we wat ervaringen uit. De een vond het heerlijk: eindelijk even tien minuten niet gestoord worden. Een ander voelde dat er tranen opkwamen, van verdriet dat ze al lang niet had gevoeld. Weer iemand anders merkte dat hij opeens even moest denken aan een vriend van vroeger, en kreeg daar een warm gevoel van. Zonder dat wij iets doen, doet de stilte iets met ons. In zo'n ervaring, die je niet kunt beheersen maar die je zomaar overkomt, gebeurt wat de Duitse socioloog Hartmut Rosa 'resonantie' noemt. Zoals een vioolsnaar meetrilt als er een strijkstok langskomt, kan er ook in ons binnenste iets in beweging komen door wat daarbuiten gebeurt. Je maakt bijvoorbeeld een wandeling in het bos en voelt je even verbonden met de natuur om je heen. Of je hoort een liedje uit je jeugd op de radio waardoor je geraakt wordt.

Het is de kunst, zegt Rosa, om te zijn als een viool. Doordat de klankkast een holle ruimte heeft kan geluid ontstaan. Zo kunnen ook wij iets van verbinding ervaren door open te staan voor de wereld om ons heen. Tegelijkertijd is een viool niet helemaal open: als je alles aan alle kanten binnen laat komen, klinkt er geen muziek maar raak je overspoeld. Daarom mag je jezelf in een wereld vol prikkels best afsluiten voor wat niet helpend is.

In de stiltetraining oefenen we met het openstellen van en luisteren naar onze eigen klankkast. Omdat daar iets kan opklinken wat de moeite waard is.

Marije van der Poel

Geestelijk verzorger in opleiding

Wie zijn wij?

Jaelle Wisse:

Geestelijk verzorger



Brechtje Hallo

Geestelijk verzorger en gespreksleider Moreel Beraad



Kitty Nijboer

Geestelijk verzorger en gespreksleider Moreel Beraad



Lydi de Bruin

Ervaringsdeskundig geestelijk verzorger en gespreksleider Moreel Beraad



Marjanne Dijk

Geestelijk verzorger en gespreksleider Moreel Beraad



Wil je met ons in gesprek, dan kan je via de mail of telefoon contact met ons opnemen: geestelijkeverzorging@dimence.nl
0570 639 863

Adem in, adem uit

Artikel



Als patiëntenvertrouwenspersoon (pvp) heb ik het voorrecht om cliënten te ondersteunen tijdens een fase in hun leven waarin ze met veel uitdagingen geconfronteerd kunnen worden. Voor cliënten die opgenomen zijn, kunnen de dagen binnen de instelling van de ggz lang en vermoeiend zijn. Cliënten vertellen mij, dat wanneer ze aangeven het niet eens te zijn met hun behandeling, ze het gevoel hebben strijd te moeten leveren. Ze hebben behoefte om zowel fysiek als mentaal even op adem te kunnen komen.

De ondersteuning van een pvp kan worden vergeleken met een ademhalingsoefening voor de cliënt. In momenten van strijd en stress help ik hen om even op adem te komen. Om

stil te staan en de situatie waarin ze zitten te begrijpen en te kunnen overzien. Het kan soms lang duren voordat er iets verandert in de zorg of voordat klachten die zijn ingediend zijn afgehandeld. Dit vergt doorzettingsvermogen en een lage adem van iedereen die erbij betrokken is, maar vooral van de cliënt zelf. Het gaat tenslotte om diens leven.

Adem in, adem uit – deze eenvoudige handeling herinnert ons eraan dat zelfs in moeilijke tijden momenten van rust en herstel mogelijk zijn. Als pvp ondersteun ik cliënten bij het vinden van deze momenten en het navigeren door de complexe wereld van de ggz.

Heb je vragen, klachten of behoefte aan ondersteuning? Aarzel dan niet om contact met mij of mijn collega's op te nemen.

Roy Smolders

Patiëntenvertrouwenspersoon (pvp)
0900 – 444 88 88

Hee, PVP!

Ben je het ergens niet mee eens? Of heb je een vraag over je behandeling bij Dimence? De patiëntenvertrouwenspersoon (PVP) kan je adviseren en ondersteunen.

10 weetjes over de PVP-en:

1. Ze zijn onafhankelijk.
2. Ze zijn namelijk in dienst van de Stichting PVP in Utrecht.
3. Er zijn er drie voor cliënten van Dimence. Wie? Dat zie je onderaan deze bladzijde.
4. De PVP heeft gedragsregels, Zo zijn jouw gesprekken met de PVP vertrouwelijk.
5. De PVP doet niets zonder je toestemming.
6. De PVP is er voor mensen die zijn opgenomen en voor mensen die ambulante verplicht behandeld worden.
7. Ben je vrijwillig ambulant? Dan verwijzen we je naar de klachtenfunctionaris.
8. De PVP kan je meer vertellen over je rechten als cliënt.
9. De ondersteuning van de PVP is gratis.
10. Is bellen te duur? Dan kan de PVP je altijd terugbellen.

Hoe bereik ik de PVP?

Je kunt de pvp bellen, appen en mailen. Chatten kan ook van maandag tot en met donderdag tussen 19.00 uur en 21.00 uur via www.pvp.nl



Wie zijn wij en waar zitten we?

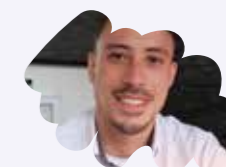
Gerina Lameris

Zwolle, Kampen, Steenwijk
g.lameris@pvp.nl
06-82254322



Roy Smolders

FPK Veldzicht
r.smolders@pvp.nl
06-82974077



Ariane de Geus

Deventer, Almelo en omstreken
06 291 101 20
a.de.geus@pvp.nl



En kijk eens op www.pvp.nl voor meer informatie

Even voorstellen

Anton van Wijngaarden

Voorstellen



Wie ik ben ik; Anton van Wijngaarden 34 jaar oud of jong, hangt af van wie het leest. Ik ben bij de cliëntenraad van Almelo gekomen, omdat ik behandeling heb gehad bij Dimence, voor ADHD, ASS en Trauma. Ik ben hiervoor bij Tactus geweest en heb daar ik een intensive behandeling gevolgd van ongeveer een jaar, en tot op de dag van vandaag niets meer gehad! Ik heb de behandelingen van Dimence als prettig en positief ervaren.

Samen met een sociaalverpleegkundige, die toen nog deels aan het leren was, heb ik gezocht naar wie ik was/ ben, en kan worden. Ben toen weer aan het werk gegaan, en dacht alle wijsheid te hebben, en alles aan te kunnen... Maar toch weer te veel hooi op mijn vork genomen en het ging weer mis. Na vele gesprekken en dingen te veranderen weer vol gas er tegen aan gegaan. Ik ben tenslotte ZPP-er en geen werk is geen geld. Maar tot vorig jaar werd ik opgenomen op de MC van het Westerdok, toen wist dat er iets moest veranderen! Dit was niet de manier en weg die ik moest blijven volgen. Dus ik ben gestopt met werken en ben thuis komen te zitten om eens goed tot mezelf te komen en eens goed na te denken wat ik wil met mij leven en wat goed is voor mij. Toen begon ik wat meer draagkracht te krijgen. Mijn vriendin sprak in die periode Peter Bolkensteijn, Peter is de voorzitter van de cliëntenraad van Dimence en daar zochten ze nog mensen. Mij leek

dat wel wat. Na wat twijfelen en duimen draaien heb een mail gestuurd. Toen kreeg ik reactie, ik mocht komen voor een gesprek met Peter en Angela, de ondersteuner van de raad. Geen idee wat me te wachten stond, en wat ik er van moest verwachten. De enige ervaring die ik had met een cliëntenraad was dat er een oude man kwam, met geiten wollen sokken en die praatte over het weer en weer vertrok. Dus ik mijn aannames gemaakt, en toch dacht ik 'oké, tijd omdat te veranderen!' Toen ik in gesprek ging met beiden, was het een andere situatie en leerde ik snel... niet altijd je aannames waarheid laten worden in je hoofd. Ik werd heel ontspannen, en voelde me veilig en vertrouwd om me zelf te zijn, eerlijk en open. Dat was een nieuwe ervaring dat mensen zonder oordeel, advies, behandelaars praatje, betweterige toon, ect. tegen of met me praatte, het was een open en leuk gesprek.

Eerst mocht ik op proef meedraaien bij de Basiscommissie van Almelo, om te kijken of het mij leuk leek, maar ook om te kijken of ik binnen de groep paste. Ik vond dat de mooiste uitspraak, want het was duidelijk een hechte groep. Maar mezelf kennende, als ik niet te gek doe, komt het goed. En dat was het ook, en mocht ik mij even later Basiscommissielid noemen. Ik moest veel leren, en lezen en 'weten' dacht ik. Er speelde heel veel op dat moment, binnen de organisatie en ik kreeg veel informatie en leesen huiswerk. Ik had even een moment 'pff', is dit wat ik wil, vind ik dit leuk? Nou heb me zelf daar één maand voor geven, en als ik in die maand meer negatieve dingen kon opschrijven dan positieve, dan zou ik kiezen. Ik hield een lijstje bij van 1 tot en met 5 en gaf daar in aan, wat mijn

energie was voor en na de vergadering, en hoe het de volgende dag was. Nou dat was niet heel verassend: hoog er voor, tijdens daalde die snel, en erna laag. Māār de volgende dag, was die hoger dan er voor, ik kreeg er meer energie van dan het mij kostte.

Nu ga ik regelmatig op locatie bezoek bij de klinieken en afdelingen van het Westerdok. Dat is echt mooi werk, omdat je dan ook in contact komt met de cliënten en hun vragen kunt meenemen, daarom vind ik deze combinatie zo mooi.

Begin dit jaar kreeg ik de vraag, of ik misschien eens mee wil kijken in de Beleidscommissie van de cliëntenraad? Ik wilde gelijk 'ja' schreeuwen, dat leek me ook leuk en interessant! Maar ik kreeg de waarschuwing, dat het veel meer werk dan in de Basiscommissie. Wil je dat en lukt je dat ook? Dus heb ik er even tijd voor genomen om er over na te denken, en eens meegelopen. Het is echt veel leeswerk, en niet in Jip en Janneke taal. Ik heb hulp

gevraagd bij het lezen om het ook te begrijpen. Die kreeg ik vanuit Beleid- als Basiscommissie Almelo, en van de ondersteuners, die me hielpen overzicht te bewaren. Als ik terug kijk nu, bij het éénjarige jubileum van de cliëntenraad, heb ik veel grote en ingewikkelde stukken voor me neus gekregen. Van jaarcijfers tot nieuwe plannen, veranderende stichtingenstructuur etc. Dimence zocht ook een nieuwe directeur en ik mocht de sollicitatie bijwonen. Dat was een mooie en leuke ervaring. We hebben een goede nieuwe zorgdirecteur! 'Zelf heb ik nog nooit gesolliciteerd' en het is ook met mij goed gekomen! Ik ben trots dat ik mag zeggen, dat ik lid ben van de Basiscommissie Almelo en Beleids-commissie!

Mocht je vragen hebben, of iets anders willen weten, stuur gerust een mail! Ik vind het leuk om mensen te leren kennen, nieuwe dingen te leren, en van uit mijn eigen ervaring dingen te benaderen te bekijken en te bespreken!

Anton van Wijngaarden

'Ik heb geleerd hoe je in het nu kunt leven.'
'Hoe dan?' vroeg de jongen
'Ik zoek een rustig plekje,
sluit mijn ogen en adem.'



'Klinkt goed, en dan?'
'Dan concentreer ik me.'
'Waarop?'
'Op taartjes,' zei de mol.

“Soms is iemands kwaliteit van leven zo verbeterd doordat het is gelukt het lijf beter te begrijpen.”

“Dat maakt me echt heel blij”

In dit themanummer staan we stil bij in- en uitademing. Ademen is iets wat je gemiddeld 23.000 (!) keer op een dag doet. Onderzoeker en psycholoog Roderik Gerritsen (2023) deed onderzoek naar het positieve effect van ademhaling op stress. Langzamer ademen doet je hartslag dalen. Daarmee vertelt het je lichaam dat het niet hoeft te reageren op bedreigingen en rust mag ervaren. Omdat niet alleen ALK-patiënten baat hebben bij een rustige en vertraagde ademhaling vroeg ik Dorien Poelarends-Beuving, Psychomotorisch Therapeut bij Alkura, het figuurlijke hemd van het lijf!

Vaak heb jezelf niet eens door hoe je ademhaalt
Als je therapie volgt betekent het vaak dat je tegen dingen aan loopt en dat je daar iets in wil of moet veranderen. Verandering begint vaak pas als de ademhaling rustig is. Dorien: 'Voor sommigen werkt het daarom om eerst bewust te zijn van je ademhaling: in wat voor situaties verandert het? En is het altijd versneld of ook weleens rustig? Vaak heb jezelf niet eens door hoe je ademhaalt. Veel mensen die ik zie vinden het echter vreselijk om stil te staan bij de eigen ademhaling.'

(Ont)spanning en balans

Hoewel het goed is om hier niet constant bij stil te zijn, is het wel belangrijk er met therapie aandacht voor te



hebben. Een hoge ademhaling staat vaak in verband met onrust, veel moeten, je opgejaagd voelen. Tijdelijk stress ervaren kan geen kwaad en heeft zelfs een functie. Te lang onder spanning staan is alleen niet goed. Dorien vertelt: 'Je lichaam herstelt het beste als het tijd heeft om tot rust te komen. Tot rust komen doet het lichaam als de ademhaling rustig is. Wat overigens niet wil zeggen dat stress de hoofdoorzaak is van psychosomatische klachten. Het zit vooral een goede weg naar herstel in de weg.'

Zingend schoonmaken

Tot rust komen: hoe doe je dat dan? 'Via YouTube en Spotify zijn diverse meditatieoefeningen te beluisteren. Dan word je begeleid en hoeft je verder niets zelf te doen', aldus Dorien. Het kan alleen lastig zijn om momenten van rust in je dagelijkse leven op te nemen routine te maken. Dorien vervolgt: 'Er bestaan ook actievere vormen waarbij het meer gaat om bewustwording. Je kunt bijvoorbeeld het tempo waarin je dingen doet aanpassen. Ga je als een gek je badkamer schoonmaken of doe je relaxte muziek aan en maak je langzamere bewegingen? Of zelfs zingend schoonmaken, in plaats van ingehouden boenen. Blijf je achter iemand fietsen in plaats van hem in te halen? Of plan je meer tijd in om ergens heen te reizen? Dit zijn uitstekende oefeningen om je ademhaling te vertragen, zonder dat je ervoor hoeft te gaan zitten.'

Gras is niet altijd groener

Ademen is iets wat heel eenvoudig lijkt en op de automatische piloot gaat. Gelukkig maar! Hierdoor wordt de invloed ervan nog weleens onderschat, terwijl het vaak moeilijk is om mee aan de slag te gaan. Hoewel Dorien er in haar werk veel mee bezig is, merkt ze dat het lastig is

om in het dagelijks leven toe passen: 'Het zet mij ook aan het denken. Ik probeer mensen uit te leggen dat het gras bij de burens niet altijd groener is. Het is niet zo dat er iets moet veranderen, wat anderen allemaal al wel kunnen. Het is alleen zo dat de een er geen fixe vermoeidheids- of pijnklachten van krijgt en de ander wel. Dat zegt niet dat anderen het niet moeilijk vinden. Het menselijke eraan dat het ook gewoon heel moeilijk is om daadwerkelijk dagelijks met je ademhaling aan de slag te gaan. Helemaal als je klachten hebt en dit er bij 'moet' doen. Ademhaling zal altijd de ene keer wat makkelijker gaan dan de andere keer. Ik vind dat tegelijkertijd ook het mooie van mijn werk. Iedere stap daarin telt.'

Samen en niet alleen

Het opmerken van een onrustige ademhaling kan tot echte veranderingen leiden. Bewustwording van lichaamssignalen en het samendoen is daarom een belangrijk aspect in

de behandeling. 'Soms is iemands kwaliteit van leven zo verbeterd doordat het is gelukt het lijf beter te begrijpen. Dat het lukt om het lijf meer te volgen. Dat maakt me echt heel blij. Ook ik ben soms nog verrast over het effect, met name op vermoeidheid. Als iemand met ontslag gaat hoor je -gelukkig- meestal niets meer van diegene. Toch heb ik een keer nog eens een mail gekregen van iemand. Hij zat aan de andere kant van de wereld en stuurde een mail vanaf het vliegveld. Hij vertelde dat hij weer dingen durfde en dat nooit had gedacht. De toekomst lag voor hem open. Hij wilde dat 'gewoon' even laten weten... Dat is echt een vet voorbeeld. Dan zie je dat een voor het oog makkelijke oefening echt effect heeft. Die therapieën samen echt effect hebben. En dat hulp vragen oké is. Je hoeft het echt niet allemaal alleen te doen.'

Marleen Soethoudt

Column

Liesbeth schrijft in iedere Diverce over ervaringsdeskundigheid

**Ervaringsdeskundigen helpen wachttijd te verkorten
Hoe mooi is het, dat je mensen zo verder kan helpen
'Jullie stonden gelijk open voor mijn hulpvraag.'**

Maar vooral, er was direct iemand die me helpt. Die vanuit de praktijk veel ervaring heeft. Heel fijn en supermenselijk dat dit zo kan'.

Deze reactie van een klant komt van WachtKracht. De medewerkers geven hulp aan mensen op die wachtlijst staan. Het is een activiteit van WerV.

Vaak zit er enige tijd tussen aanmelding en behandeling. Bij WachtKracht kijken medewerkers waar al hulp gegeven kan worden vanuit mogelijkheden. Wat loopt wel in het leven nu?. Wat biedt houvast? Met deze steun kunnen mensen de wachttijd gemakkelijker doorkomen.



Klinkt goed!

Relaxen



Je kunt natuurlijk je rust nemen en op adem komen door je even af te zonderen. Of door muziek te luisteren, een wandeling te maken. Maar heb je al weleens geprobeerd om een kalmerende podcast te beluisteren? Deze zijn niet zo slaapverwekkend als je wellicht denkt! Of wel... maar dan is de missie misschien ook wel geslaagd ;-).

Waan je in de natuur



Yogi sleep



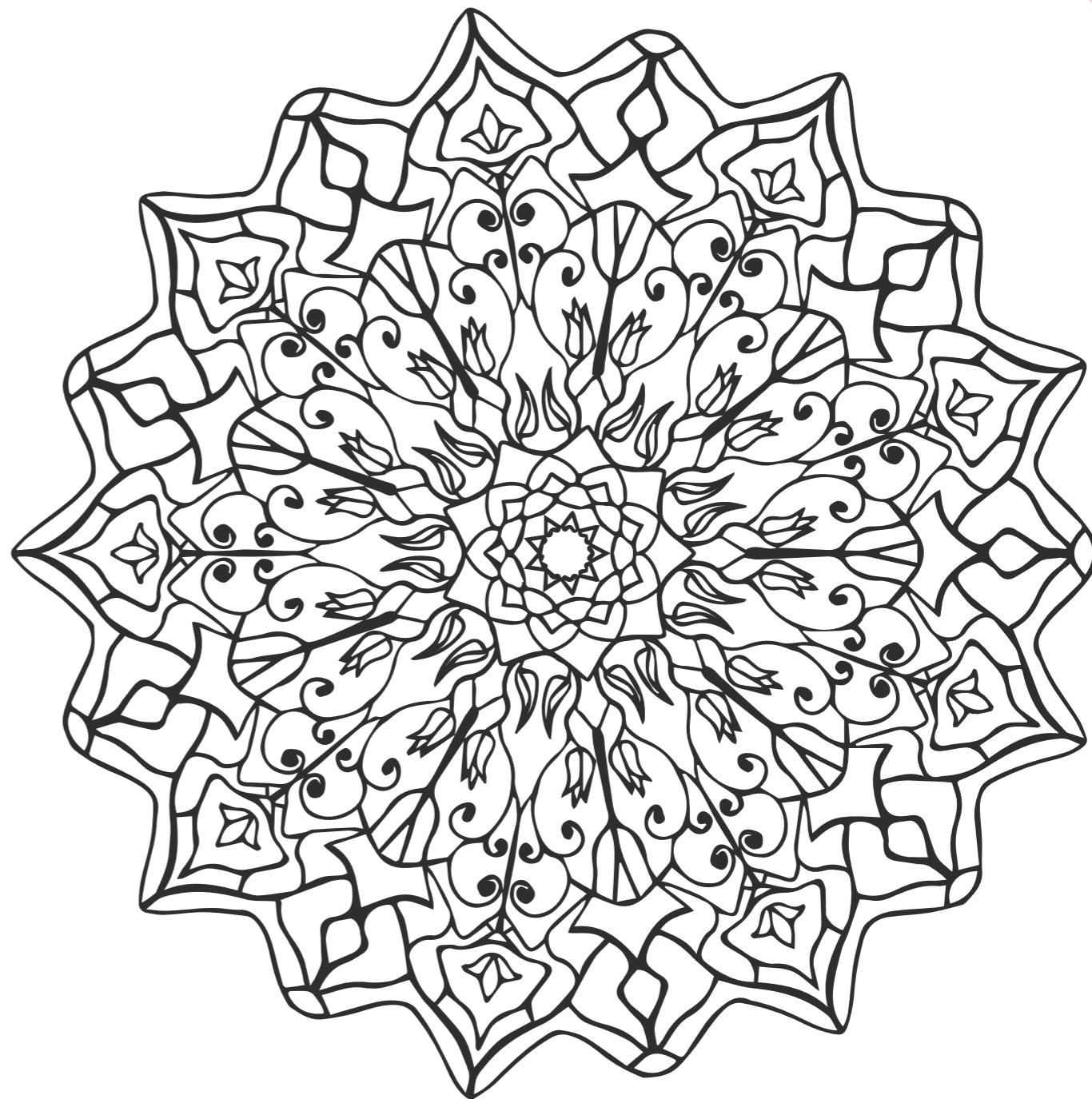
No stress!



(Quick) body scan

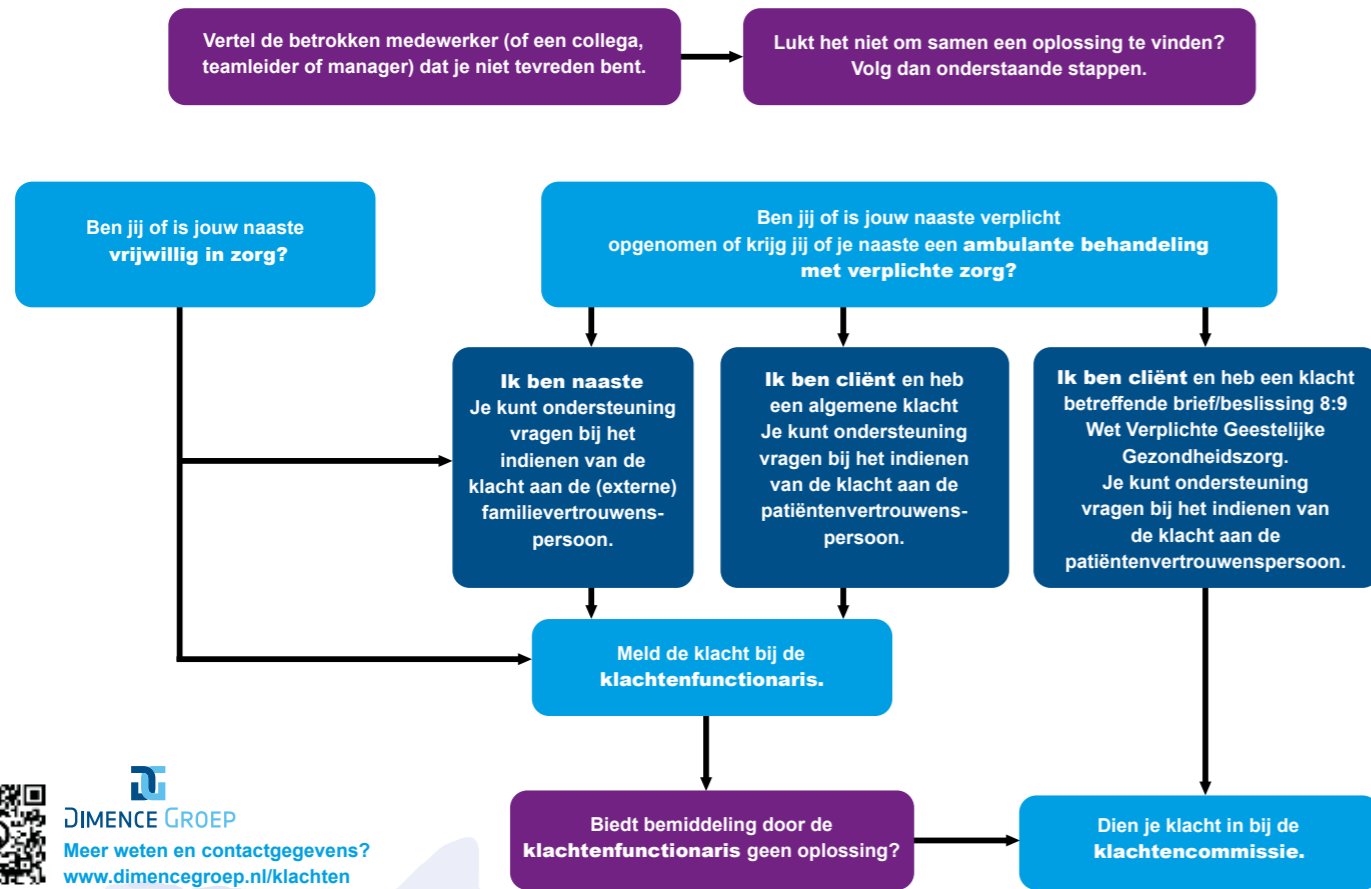


Mandala tekening



Stappenplan klachtenbehandeling

Ben je cliënt of naaste bij (één van de stichtingen) van de Dimence Groep en ben je niet tevreden over de behandeling, een medewerker of de organisatie? Bespreek het met ons, dan kunnen wij er mogelijk iets aan doen!



als je **niet** tevreden bent

Stichting Dimence
Postbus 473
8000 AL Zwolle
06 2080 8188
klachten@dimence.nl (Wilma Breider)

Jeugd ggz
Postbus 5003, 7400 GC, Deventer
Antwoordnummer 16, 7400 VB, Deventer
0570 604 160
klachten@jeugdggz.com (Els de Vries)

De Kern
Postbus 5003, 7400 GC, Deventer
Antwoordnummer 16, 7400 VB, Deventer
038 4569 774
klachten@stdekern.nl (Els de Vries)

Mindfit
06 1207 9231
klachten@mindfit.nl (Rita Linde)

WijZ
Postbus 390
7400 AJ Deventer
klachten@wijz.nl (Els de Vries)

Transfore
Postbus 473
8000 AL Zwolle
06 1207 9231
klachten@transfore.nl (Rita Linde)

Klachtencommissie
Postbus 5003, 7400 GC, Deventer
Antwoordnummer 16, 7400 VB, Deventer
klachtencommissie@dimencegroep.nl
0570 680 852

Financieel Administratieve Klachtenbemiddelingscommissie
Postbus 5003, 7400 GC, Deventer
Antwoordnummer 16, 7400 VB, Deventer
fin.adm.klachtencommissie@dimencegroep.nl

Helpdesk Stichting Patiënten Vertrouwenspersonen (PVP)
zie ook elders in dit blad
0900 4448 888 (gebruikelijke belkosten)
Werkdagen- 10.00 -16.00 uur
Zaterdag - 13.00- 16.00 uur
helpdesk@pvp.nl
www.pvp.nl
Chat via website www.pvp.nl maandag t/m donderdag - 19.00 - 21.00 uur

Familievertrouwenspersonen LSFVP
Maliebaan 87
3581 CG Utrecht
030 271 2318
info@lsfvp.nl
Tel: 06-21472400

Culinair

Koken met Jaap

Balletjes in tomatensaus

Zin in een lekker recept voor balletjes in tomatensaus? Zoek dan niet verder, want deze Vegetarische Gehaktballetjes in tomatensaus smaken overheerlijk en staan binnen 30 minuten op tafel. Serveer ze met brood, rijst of aardappelen uit de oven. Met een groene salade erbij is je menu helemaal compleet.

30 minuten
2 porties

Bereiden

Pel en snipper de sjalotten en de knoflook. Verhit de olijfolie in een kleine braadpan en fruit de sjalot en de knoflook ± 5 minuten op een halfhoog vuur.

Schenk de passata (gezeefde Tomaten) erbij en voeg de oregano toe. Breng alles aan de kook en laat de saus ± 10 minuten op een laag vuur iets koken. Voeg de vegetarische balletjes toe en laat ze in de saus in ± 5 minuten door en door warm worden.

Bestrooi de balletjes en de saus met het in sneetjes gesneden stokbrood en een groene salade naar keuze.

Dit is een vegetarisch gerecht, maar het gehakt kan natuurlijk ook vervangen worden door vlees gehakt.

Eet smakelijk

Jaap Kolk

Bron: <https://www.devegetarischelager.nl/r/balletjes-in-tomatensaus.html/211592>

Ingrediënten

- 1 bakje De Vegetarische Slager Gehaktballetjes à 170 g (10 stuks)
- 2 sjalotten
- 1 teentje knoflook
- 1.5 tl olijfolie
- 400 ml passata
- 0.5 el gedroogde oregano
- 2 el gesnipperde verse platte peterselie
- 1 klein stokbrood



Jouw mening telt!

Vind je het boeiend om je mening te geven?
Wil je invloed hebben op het beleid van de organisatie?
Wacht dan niet langer en neem contact op via:
werving.clientenraden@dimencegroep.nl

Voor vrijwel alle onderdelen van de cliëntmedezeggenschap
zijn we op zoek naar nieuwe raadsleden.

Volg
ons op



www.clientenradendimencegroep.nl